




Atme ein und komm zur Ruhe
Atme aus und lächle
Heimgekehrt in das jetzt wird dieser Moment ein Wunder
Thich Nhat Hanh



Im **Mama Baby Yoga** geht es **darum** dir gemeinsam mit deinem Baby eine **Auszeit** zu nehmen
Es werden leichte Asanas angeleitet, in denen dein Baby mit eingebunden werden kann
Diese stärkt die **Bindung** zwischen Mutter und Kind
Mit Atemübungen und kurzen Meditationen kannst du wieder neue **Energie** tanken.
Es werden unter anderem **Körperregionen** wie Rücken, Nacken und **Schulter trainiert**
welche bei Müttern im **Alltag beansprucht** werden
Zusätzlich wird der **Beckenboden gestärkt**
Dein Baby wird durch kleine **Massageeinheiten**, **Fingerspielen** und **Klangmassagen**
mit eingebunden



Wo ?
Im Institut LLS Leben Lernen Sein
Bahnhofsallee 44
46342 Velen




Anmeldungen
gerne unter
marion-hovermann@web.de
02863 3823858



Wann ?
Start ist ab dem 08.09.2021
Der Einstieg ist jederzeit möglich

Marion Hovermann - verheiratet - Mutter
Krankenschwester auf einer
Entbindungsstation



Qualifikationen
FEP Kursleiterin
Krippenfachkraft
Fußreflexzonenmassage
Entspannungspädagogin
Viva Spirit Yoga & Body Coach

